



VANTAGE M

VANTAGE M2

שעון מולטי ספורט עם GPS מובנה

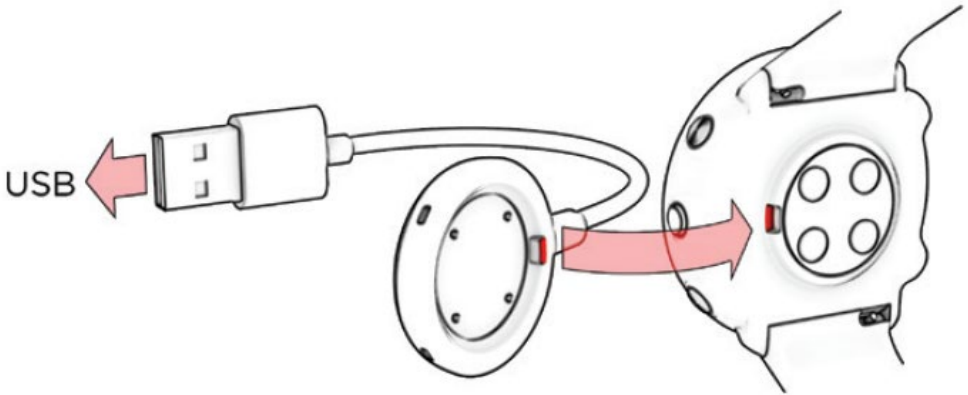


מדריך להתחלת השימוש בשעון

למידע נוסף, הכנסו לכתובת support.polar.com/en

איך מתחילים

1. להתחלת השימוש בשעון ולטעינה, חברו אותו לשקע USB או למטען USB עם כבל מותאם שהגיע יחד עם השעון במארז.




להגדרות השעון שלכם, בחרו בשפה ובשיטת ההתקנה המועדפת עליכם. השעון מציע שלוש אפשרויות להתקנה:

(A) התקנה על מכשיר הטלפון שלכם,

(B) על המחשב שלכם או

(C) על השעון שלכם.

דפדפו עד שתגיעו לאפשרות הנוחה לכם ביותר בעזרת לחצן **UP/DOWN** ואשרו את בחירתכם בעזרת לחצן **OK**. אנו ממליצים לעשות שימוש באפשרות **A** או **B**.

העלו את העדכונים האחרונים לשעון באמצעות התקנתם על השעון או על המחשב. 

A התקנה בטלפון הנייד

שימו לב לכך שעליכם לבצע את תהליך השייך (pairing) באפליקציית **Polar Flow** ולא בהגדרות בלוטות' של מכשיר הטלפון שלכם.

1. וודאו כי הנייד מחובר לאינטרנט והפעילו את פונקציית בלוטות'.
2. הורידו את אפליקציית **Polar Flow** מחנות App Store או מחנות Google Play.
3. פתחו את אפליקציית Flow בנייד. אפליקציית Flow מזהה את השעון שלכם ומבקשת מכם להתחיל בתהליך השייך. הקישו על לחצן **Start**.

4. קבלו את בקשת השיוך של בלוטות' בנייד שלכם. אשרו את קוד ה-pin בשעון ותהליך השיוך הסתיים.

5. היכנסו בעזרת **חשבון Polar** שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בשלבי הכניסה וההתקנה של האפליקציה (שמרו אצלכם את שם המשתמש והססמא).

מיד עם סיום ההגדרות, הקישו על האפשרות של "**שמור וסנכרן**" וההגדרות שלכם יסונכרו עם השעון.



השעון מסנכרן את נתוני האימון שלכם עם אפליקציית Polar Flow מהנייד באופן אוטומטי במידה והנייד שלכם בטווח בלוטות' ואפליקציית Flow פועלת. באפשרותכם גם לסנכרן את נתוני האימון שלכם בצורה ידנית בעזרת אפליקציית Flow באמצעות לחיצה ארוכה על לחצן BACK בשעון שלכם.

B התקנה על המחשב

1. היכנסו לכתובת **flow.polar.com/start**, הורידו והתקינו את תוכנת העברת הנתונים Polar FlowSync למחשב שלכם.

2. היכנסו באמצעות חשבון ה-Polar שלכם או צרו חשבון חדש. אנו נלווה אתכם בתהליך הרישום וההתקנה באתר של Polar Flow.

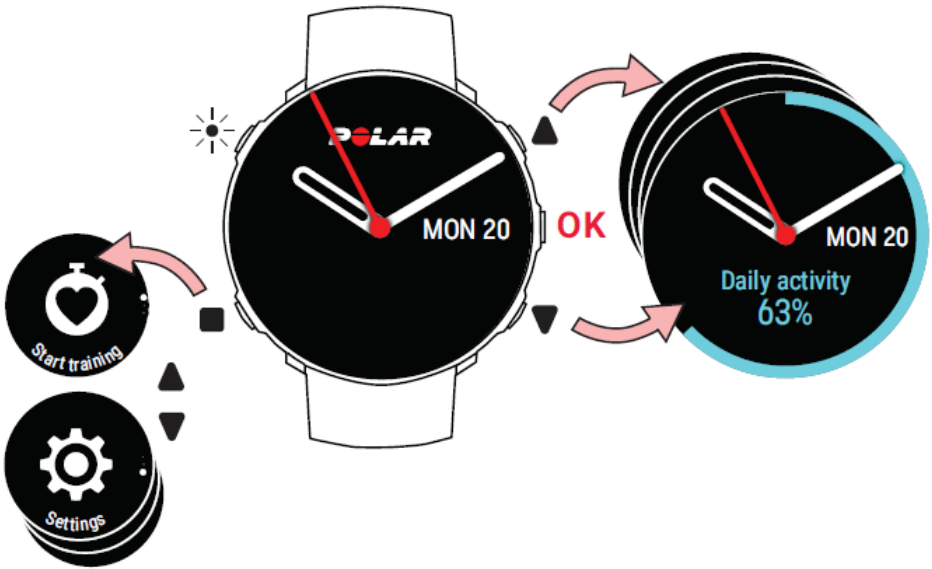


על מנת להשיג את נתוני האימון והפעילות האישיים המדויקים ביותר, חשוב שתדייקו עם ההגדרות במהלך ההתקנה.



במידה וקיים עדכון קושחה זמין לשעון שלכם, אנו ממליצים לכם להתקין אותו במהלך ההתקנה. התהליך עשוי להימשך עד 10 דקות עד לסיום.

הכירו את השעון שלכם



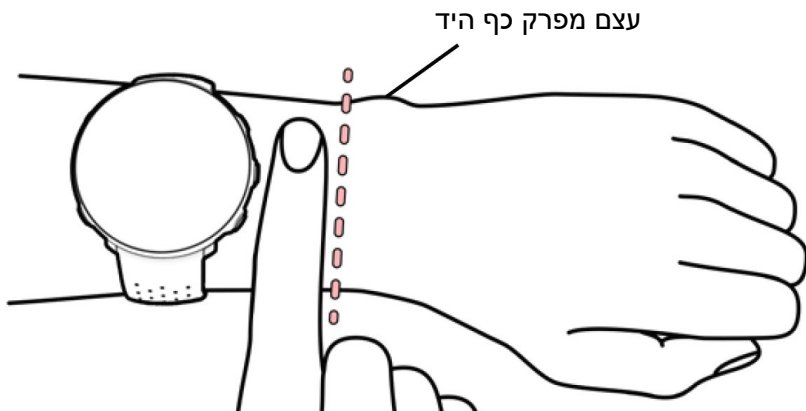
פונקציות לחצני מקשים

- לחצו על לחצן **OK** לאישור הבחירה.
- עיינו בתצוגות האימון ובתפריט בעזרת לחצן **UP/DOWN**, עברו בין רשימות הבחירה וכוונו לערך הנבחר.
- חזרו, השהו ועצרו בעזרת לחצן **BACK**. בתצוגת הזמן לחצו על לחצן **BACK** לחזרה לתפריט, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **LIGHT** לנעילת הלחצנים.

מידת דופק מפרק כף היד

להשגת מדידות דופק מדויקות במהלך אימון, וודאו שאתם עונדים את השעון בצורה תקינה:

- ענדו את השעון היטב סביב מפרק כף היד, לכל הפחות ברוחב של אצבע מעצם מפרק כף היד.
- הדקו את רצועת היד היטב סביב מפרק כף היד. החיישן שבחלק האחורי חייב להיות במגע תמידי עם העור שלכם וחל איסור על השעון שלכם לזוז על הזרוע שלכם.



כאשר לא מודדים דופק, שחררו את רצועת היד לצורך הנוחות ועל מנת לאפשר לעור שלכם לנשום.



השעון תואם גם לחיישן דופק עם רצועת חזה Polar H10. באפשרותכם לרכוש חיישן דופק בנפרד. מצאו רשימה מלאה של חיישנים ואבזרים שנתמכים על ידי השעון שלכם בכתובת support.polar.com/en/VantageM.

התחילו להתאמן

1. ענדו את השעון שלכם והדקו את רצועת היד.
2. לחצו על לחצן **BACK** לכניסה לתפריט הראשי, בחרו באפשרות של **התחל אימון** Start training ולאחר מכן דפדפו לפרופיל הספורט הרצוי.
3. צאו החוצה והתרחקו מבניינים גבוהים ומעצים. עמדו במקום ללא תזוזה כשהצג פונה כלפי מעלה במטרה לקלוט אותות GPS. ברגע שהאות נקלט, העיגול האדום שסביב סמל ה-GPS יהפוך לירוק.
4. כאשר השעון יאתר את הדופק שלכם יוצג הדופק על המסך.
5. ברגע שכל האותות אותרו, לחצו על לחצן **OK** לתחילת הקלטת האימון.

השהייה ועצירת אימון

לחצו על לחצן **BACK** להשהיית האימון (PAUSED). להמשיך האימון, לחצו על לחצן **OK**. לעצירת האימון, לחצו לחיצה ארוכה על לחצן **BACK** בזמן השהייה עד שעל גבי הצג יופיע המשפט **הקלטה הסתיימה** (Recording ended).

איך לשמור על השעון שלכם

שמרו על השעון שלכם במצב נקי באמצעות רחיצתו במי ברז לאחר כל אימון. לפני הטעינה, אנא וודאו כי אין רטיבות, לחות, אבק או לכלוך על מגעי הטעינה של השעון ועל הכבל. נגבו בעדינות את הכלוך או את הלחות. אין להטעין את השעון בזמן שהוא רטוב.

אפליקציית Polar Flow ואתר <https://flow.polar.com>

סנכרנו את השעון שלכם בעזרת **אפליקציית Flow** לאחר אימון וקבלו **סקירה מידית** של ומשוב על האימון, על הפעילות ועל השינה שלכם.

סנכרנו את נתוני האימון שלכם באתר **Polar Flow** במחשב או באמצעות אפליקציית Flow למעקב אחר ההישגים שלכם, קבלו הדרכה ועיינו **בניתוח מפורט** של תוצאות האימון, הפעילות והשינה שלכם.

מידע אודות חומרים ומפרטים טכניים זמין במדריך למשתמש בכתובת support.polar.com/en.

לקבלת הנחיות בנוגע להחלפת רצועת היד עיינו בסרטון ווידאו: bit.ly/polar-wristband

ציוד הרדיו מפעיל רצועת (ות) תדר 2.402-2.480 GHz ISM והספק מרבי של 5 מילי וואט.

טכנולוגיית פיז'ן של חיישן דופק אופטי Polar Precision Prime עושה שימוש בכמות מאוד קטנה ובטוחה של זרם חשמל על העור לשם מדידת המגע של המכשיר לשורש כף היד שלכם לשיפור הדיוק.

APP STORE IS A SERVICE MARK OF APPLE INC.

ANDROID AND GOOGLE PLAY ARE TRADEMARKS OF GOOGLE INC.

MANUFACTURED BY

POLAR ELECTRO OY PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, FINLAND CUSTOMERCARE@POLAR.COM WWW.POLAR.COM

17984867.00 ENG 12/2020



תואם לשימוש עם



/polarglobal